16.023 Zemiakový šalát s uhorkami II.
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky III. - VI.	16,00	12,80	22,00	17,60	25,00	20,00	30,00	24,00
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
uhorky sterilizované b. n.	1,50	1,35	1,80	1,62	2,00	1,80	2,50	2,25
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
cukor	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35
olej olivový	0,15	0,15	0,25	0,25	0,30	0,30	0,50	0,50
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
horčica	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	150		200		230		260	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté, v šupke uvarené zemiaky necháme vychladnúť, očistíme a pokrájame na malé kocky. Pridáme očistenú,
na drobno pokrájanú cibuľu, ktorú sme zaparili vriacou vodou. Pridáme na kocky pokrájané sterilizované uhorky. Vo vode rozmiešame soľ, korenie, cukor, ocot, horčicu, olej a prevaríme. Marinádou šalát dochutíme a zľahka premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	Mg	mg
A	662	165	2,47	1,8	0,9	28,7	3,9	28,0	1,3	0,018	0,1	0,1	22,9	1,5
B	891	223	3,51	2,9	1,5	39,1	5,5	39,6	1,8	0,028	0,1	0,1	30,7	2,1
C	1027	257	4,04	3,4	1,8	42,9	6,3	46,3	2,1	0,033	0,2	0,1	34,7	2,4
D	1292	324	4,79	5,5	3,1	51,7	7,5	56,3	2,5	0,052	0,2	0,1	40,2	2,9